□練習乒乓之初步（接乒乓稿）（林澤民）

近來吾國對於乒乓球戲。進步甚速。學校及團體之組織乒乓隊者、日見繁多。今則女子亦有乒乓隊之組織，可見國人對於此項球類之興趣，實已達於極點。而各各之技能諒必可觀。初無須澤民再提。練習乒乓初步之老生常談。惟念初學者尚有人在。故不嫌麻煩述之於下。讀者如能依法學習。不無少補於其球術之進取也。初學者。宜先參閱乒乓規則。始知如何遊戲。旣稔規則。可開始學習球戲。惟事前須注意執乒乓板之手勢。然後約一善於乒乓者對打。練習之時性須忍耐。切忌急燥。起初先學擋球「即守球」。至能應付自如。則可漸習進攻之策•及球藝純熟。更學習運用巧球。如是球術之進步。不能一日千里。練習之時間應有限制。最好練習一句鐘即須停止。如仍欲練習。可稍事休息，約十五分鐘。再繼續練習一句鐘•練習時可採用計算法。蓋所以慎重練習。庶能有所進步。否則練習稍久。攻守之球往往至于濫亂。反無益于球藝、是初學者不可不注意也。

（接二九八頁常識顧問欄）

對於這種學徒制，先生可贊成嗎？現在照我所處的這種地位，還是死守着嗎？則覺得我的前途很少希望，就改業嗎？却是茫無頭緒，眞是不知所措，請先生賜我片言，指我前途，不勝感盼。　吳德慶上

（答）足下因生活上稍不稱意，見異思遷，青年好勤，固亦不至足下一人，須知凡事須經過相當刻苦時間，方能有所成就，決無一就幾之理。足下刻在學徒時期，前途正未可限量，如能學得一業一技，卽是謀生地步，發展根基，亦決無學了三年，依然故我之理，須知皆靠自己努力上進，方能學有所長。在學徒時期，對於學問亦可自修，或入夜校，亦不致「沒有用處而荒廢」•我們對於借學其名而替老板做奴隸的「學徒制」，貽害青年前途，固所痛恨。惟正式之商行，實使之於營業範圍內之「學徒制」，則亦爲造就貧苦青年上進之階，固亦良是。我們以爲眼前不急於思遷，待將來有較好機會，再議不遲，一面仍望能有樂觀的的奮鬥，力圖上進，勿因小節而於心戚戚。（編者）

□四寸底片保留袋已出

本部創製『底片保留袋』幷附印「成績紀錄表」。可作保留與參考之用。實爲攝影同志所必備。計有二種大小。三寸者可備二寸三寸底片用。四寸者則合小四寸及大四寸之底片代價極廉。每百個收成本三角。掛號寄費須另加。（上海南京路五十六號掛影營業部啓）

冲晒放大減價

本部對於冲晒放大研究有素。認眞謹愼。精美滿意。自四月一號起一律照大洋計算。定價減低。重訂價目如下。晒印（冲洗免費）二吋每張三分。三寸四分。四寸六分。明信片七分且晒印照片。概用最上等紙。故成績特別優美。永不發黃。會員再有九五折。放大五寸僅二角五分。十二寸一元。念四寸僅二元會員放大九折。須知放大能增加攝影優美之點。一試便知。外埠冲晒放大尤爲歡迎。另備詳章及精美封袋，函索卽贈。上海南京路五十六號本會冲晒部啓

辦事疲憊精神不振

▲原因　此種情形無人不有。原因大致爲（一）遺精滑精之後（二）戒煙將斷或初絕（三）房事之後（四）操勞過度（五）身體虛弱。

▲治法　醫治之法不外補養。在未復原前。應稍得藥力之助。惟切勿購市上提神藥品。因易成癮。滑頭補藥則無濟於事。徒損金錢。余素有此病。日前承同事薛魯先之介紹。至南京路五十四號林平公司醫藥部購得「八卦健身丸」一瓶。計五角。未服其半業已全愈。蓋該藥王道。滋補虛損。長養精神。對於上述病原尤見成效（王保康）按此藥北四川路上海大戲院隔壁三和分公司亦有出售

中外電影明星照片

統係照片　獨家經理　非非印刷

□共五百餘種　新樣已出

本公司首創發行幷獨家經理中外電影明星照片于國內已歷七年之久多由外國直接運售。五寸大之照片（幷非印刷）每張售洋一角（郵費在內。掛號另加六分）清晰異常中國明星照片每張特價八折。以示提倡。尚有十寸厚大明星照片。每張二元。最合壁上之裝飾。

三和公司　總公司設上海南京路五十六號　分公司北四川路上海大戲院隔壁

清晰異常　謹防假冒　廉價物美

華商三和總公司啓事

本公司經營中外貿易進出口貨批發及另售計分下列各部

□門市部　爲便利顧客特另闢一部另售各貨擬設分部於各中區地點（北四川路已開設於上海大戲院隔壁）

□代辦郵購部　專以便利外埠顧客與華僑。信用卓著。取佣五厘。

□推廣部　有推銷各種貨物之能力。並代售貨品。不另收廣告費。

□兼寄售書報。

□總公司　上海南京路五十六號（電話一九四一九）星期日休業

□分公司　北四川路五〇五號（電話四五二〇四）

□每晚九時止

爲本報信用通告

常識報出版信用與金錢上之保障完全由本公司及本報編輯部全權特此通告者與讀者不必顧慮。擔任。閱定

攝影畫報　三和公司　同啓

常識

胡適題

第二九五期

（民國十九年九月廿一日）

■每份售洋二分■

（館址）上海南京路五十六號

■定報價目　每三日出一張本外埠六個月一元半全年二元半寄費在內國外定報照價加一元郵票代現九五計值

■廣告價目　每期每格（共計五方寸）五元均排於新聞之旁如欲嵌入新聞中及長期面議

本報是社會之導師　青年之良友

本期要目

（一）演講的方法
（二）租界電話的華人用戶意見
（三）醬之製法
（四）愛護牙齒
（五）編輯者言
（六）依然故我
（七）我所希望于乒乓者
（八）發刊的話
（九）秘密報告
（十）日本乒乓界已統一
（十一）練習乒乓初步

講演的方法

思想　姿勢　聲音　禮貌

談起「演講」兩字，想諸君們是一望而知了，然有一般人是贊成，又一般人卻很反對，因他們是沒有認識演講的眞價值緣故，所以我特地提出這個題目來，和諸君談談・演講的方法：演講最應注意的是下列四要目：（一）思想（二）姿勢（三）聲音（四）禮貌（一一分述之）

〔思想〕思想是演講的主要關鍵，我們上台時所要言不絕口的，就是表白自己的思想，所以思想第一宜講求，惟此種思想，係屬研究問題而發，所以不可不具下列諸條件：

（甲）宜敏捷，不可緩遲，否則上台時，一言不能發，或既發而中途停止，殊令聽者失興，

（乙）宜新穎，不可與人雷同，否則令人討嫌，而自己勉強講來，也無生氣，

（丙）宜有次序，不可混雜無章，也不可前後相違否則易引起聽者誤會，甚至遭人白眼，

（丁）要綿密，不可疏鬆，否則精神毫無，雖言之滔滔，亦不免招識見膚淺之誚，

〔姿勢〕姿勢爲演講的次要關鍵，姿勢不端，則演詞雖好，也是美中不足，講求的方法，列舉如下。

甲）軀幹須挺直，不可彎曲，否則精神全失，易給人家輕視，

（乙）四肢不宜亂動，否則有擾他人之視聽，

（丙）眼光宜顧到全體聽者，以引人注意，

（丁）遇到用比喻，或助聲勢時，必出兩手以表示之，宜比用適當，不可漫無限制，

此外：尙須有特別聲明的，就是姿勢隨各人之應用不同，比方作政治運動的人，須激發聽衆的同情心的，常常高唱其詞，而動其手足，遇必要時，仍須作身臨其境之狀，盡情發揮就是了，

〔聲音〕聲音總求能夠句句清楚，語語響亮，說出來的時候，要震動聽衆的耳鼓，就是了，所以宜高朗，不宜低音，我曾經聽見過一個人，到某學校演講，因他聲浪太低，距離遠些的人，就聽不着了，大失學生所望，但是有一般人，當演講時，極力提起嗓子，轟動一時，到後來卻力竭聲嘶，不能接續下去，這也是不好。

〔禮貌〕我們平常和人見面，都一定要互相鞠躬，表示一種禮節，當上台演講時，也要有禮節，大約上台時，宜先向大衆行一鞠躬禮，而後稱呼聽者和諸君列席者，然後開始演此外：上台時須有「定」兩字，不可慌張，還有一層，就是不宜「重複」，因爲這是最令聽者討厭的，（丁）（居承其）

□租界電話的華人用戶意見（冷冷）

鬧了多時的「租界電話出賣」問題，我們外交大員也會一度交涉，叫用戶奮鬥到底了事，茲據用戶方面的意見，還是一片「呈請」聲，奮鬥的結果如何，且待拭目觀其後！國民對於和平的精神確有根底，所以多數用戶始終主張「和平奮鬥」，對洋鬼子堅決的表示有所不顧，出之於這種態度，固有其他原因，要之不出於求和平心理之切，想在和平之下了事，有些和施之於俄國的「鎮靜」態度差不多！凡事須自己能有團結的精神，纔發生大力量，如果租界電話的華人用戶，一致絕交，停止使用，洋鬼子雖強得可怕，也只有「望電話而興嘆」！

家庭最切實之常識 醬之製法

看了一篇，人人會做；味道比買家的好。抵經濟，又節省；若開醬園，可獲大利。

內容分下列序次：

一，緒論。二，水醬製法。三，醬油製法。四，速成醬油。五，醬油加色。六，鮮味醬油。七，甜醬製法。八，製甜醬菜。九，各種醬菜。十，結論。

緒論 「油，鹽，醬，醋。」這四項物品，我們都知道是日常烹飪必須之品。若是沒有油，菜自然不可吃；沒有鹽，便無鹹味，無『醬』即無鮮味。你試想，食物沒有鮮味，你喜吃否？斯四物中，醋是不常用的，那醬的功用，便是最重大的問題啦！

水醬製法 水醬為製醬之原料，製法手續，可一一做去。

(一)擇種　醬油之鮮，全為大豆中之鮮味；醬油之黑，全為蠶豆，鮮否黑否，關係至距，所以選種工作，很為重要。大豆宜用早豆，實大為標；蠶豆也用這種選法。

(二)煮爛　豆既選畢，平常八口之家，約用大豆三斗，蠶豆三升，混合浸於水內一夜。豆既浸透，即入釜煮之，煮時宜用井水，下用木材火，煮至六小時後，豆已煮爛，再用微火煨煮二小時，即行起鍋，豆汁濾出，待以後用。

(三)拌粉　豆出釜後，須靜置至冷透，再行拌粉工作，豆三斗約拌二十一二斤，祇求拌透，不可多拌，多拌則難於發酵。至拌畢後，即以拌粉之豆，平攤於盤籃內，宜薄。

(四)發酵　豆攤於盤籃內後，即入密室——須空氣不甚流通之室內貯藏，約一二日後，豆之表面已漸漸發熱，斯時即所謂發酵也。自後須每日往視，至熱已退盡，即可取出，多時日後，恐其發黑也。其發酵之期，春秋欲旬日，夏日五日至一星期，冬日十日至半月。

(五)下醬　豆既取出後，即曝之以日，約一二日。於日光落山後，即下醬。下醬前須預備水九十斤（此無一定之數，多少無礙。）一鹽約每斗豆入七斤，共二十一斤。待鹽溶於水後，即同醬同置一大缸內，至此，下醬之工作畢矣。

(六)製成　醬既下缸後，每日宜日曬夜露，自此便漸現黑色矣。每日清晨，宜用手入內拌之，自下翻上，不可少懈，夏日每日如此工作約三月，冬日五月，不可稍間斷。最宜注意之點，即不可稍過生水——如雨水等，遇則不但起酵，鮮味立漸消失；若嫌乾，可用茶水每日加入之。又於每日日曬後，不可不拌及稍翻動。如斯注意二點，則水醬永無霉壞之日矣。水醬既製就後，即俟之以造醬油也。（續下期）（錢保功）

□愛護牙齒（居承其）

人欲生存，必賴飲食，食物進口，須過牙齒咀嚼，故齒與人體，有絕大關係焉，下列五則，為作者行之數年，確有特效，故實常識報，以告讀者。

(一)晨起須用良質牙粉，或用細鹽刷牙，又須內外橫縱者應刷到，牙刷宜用略軟者。

(二)餐後須用溫水刷牙，去垢，以免口臭，硬物不宜食，免損磁質，

(三)喫糖後宜刷牙以免蛀，酸物少喫為妙。

(四)若有牙患不拔為妙，如將牙拔去，則牙部必鬆，以致他牙搖動，不可不注意，

(五)凡夜間磨齒者，於臨睡時，口含小糖一塊，可免。

編輯者言

□以後來稿請用新式標點，以新眼界。

□如果有對於婦女生活的稿件，我們也是很歡迎的。

□除腐而不切實用的稿件，請少寄些來。我們所需要的是「生動」而有趣的常識稿。

□來稿請勿過於潦草，以免一訛一字。

常識顧問欄

□依然故我（吳鶴慶）

編輯先生：我是一個貧苦的青年，十五歲的那年高小畢業之後，父母託了一個親戚，介紹我到某公司做學徒，現在也足足有三年多了，卻依然故我，和沒有學一樣，公司裏也不肯出薪水，做了三年學徒生活，卻把從前在學校裏所學的都因沒有用處而荒廢了，現在我非常抱恨，很想改業，（續於三〇〇頁）

□低音LA？

低音LA是市上『口琴』中所沒有的。最近方才發現有了。是德國口琴名廠HOHNER的出品現歸……

三和公司經售

□南京路五十六號

及北四川路上海大戲院隔壁本分公司

口琴

她與他

此書係採用深刻入微之筆法。尖銳犀利之描寫。正是針針見血。字字含珠。揭發男女陰私之假面之。披露新派情場之黑幕。宣佈異性青年具衝突。話語懇切透明。字字譏刺黛心。幷附男女心理圖說。閱之痛快有趣。是「情場教科書」乃下列十二集之彙刊(一)戀愛教課(二)透明言論(三)女性觀察(四)針針見血(五)情海南針(六)情場圖解(七)銀海警鐘(八)如何解決(九)透徹精語(十)愛的試驗(十一)錦囊妙計(十二)異性衝突

預約每冊四角　南京路五十六號攝影畫報啓

常識大全出版

乃常識報自一期至六十期之報。特將六十期中報。一一分門別類。編訂成書。內容異常豐富。將許多祕訣。方情宣佈、多為日常必需之學識。又為勤導指迷與改良生活。實為人人必讀之良書。途者用時。即一小段。已是超過本書代價。現已出版印該書厚約一寸許。用洋裝訂成。封面有金字。故攜帶便利。定價一元五角值特價一元。外埠函購另加寄費一角二分。

上海南京路五十六號本報啓

乒乓俱樂部

發刊的話

乒乓這件球藝看去似乎很容易，不過要練習至精，決非一日一舉手之勞便能成就，大有研究之價值，現在我國民對於此項球藝，無論兒童青年，趨之若狂，國際間也有轟動的比賽，我們想在這個狂熱的時期，來介紹些實用的智識，借他人之長，助自己之短，幷請精於斯藝者担任撰述，將斯藝之一切經驗，供獻給愛好斯藝者不會得名師指導，登堂而入室，有厚望焉。（編者）（俞斌祺）

我所希望于乒乓者（李瑞芬女士）

我在幾年以前。看乒乓球戲的一樁事當作兒戲很不注意的。因為設備太簡單了。學習太容易了，無論那一個孩兒們都可以擊的。看着上海乒乓聯合會。和一般報上轟轟熱熱的如瘋如癡的宣傳着。我總是笑着他們的。後來到了去年的冬天。我想到外邊去消遣消遣。可恨的路全是白色。又是怕冷不敢出去。在這個時候。回想到乒乓。用二只喫飯的檯子。中間用了幾本書作網。用二面算盤的底板做乒乓板。用一只極簡陋的球。就此擊來擊去。打了一會兒。覺着大家不厭。過了二天我問了一位乒乓界。到三和公司去買了標準的用具。集合三知己。研究了一個多月。技術較前進步了。趣味也越弄越厚了。到了現在。我很希歡練習。我自己受了益了。很希望婦女們大家起來組織隊伍。有家庭的在家庭裏組織乒乓隊。在學校裏組織。利用餘暇的時間。做正當的運動。在可以確實的去消遣家庭，學校，社會，不正當的戶內遊藝。這是我所希望的。

□祕密報告□

乒乓同志不可不讀

吾國所用之乒乓球。多仰給於日本。每年錢源外溢，為數亦屬不鮮，晚近吾國亦能自製乒乓球，遂有國貨乒乓球聞於世，發售以來，銷路頗廣，我國乒乓界實可額手稱慶，不意忽有消息傳來，所謂某國貨乒乓公司者，其中組織皆為日人，惟出面人概由華人担任，聞該製造廠絕對拒絕華人參觀，深恐留有破綻，致其詭計不得運售，倘此消息屬實。深望當局能撤查此買充國貨之某公司，始能懲一戒百，而能挽同一切之利權。（胡德昭投）

日本乒乓界已統一（俞斌祺）

日本乒乓始有於明治三十年間，至今已有四十三年之歷史，其技術之精，執全世界之牛耳，競爭之熱力，亦為全世界冠，雖僅中國二三省之地域，同樣之全國聯合會會沒有三所之多，一為日本卓球協會，設於東京，為衆議員松村氏主持，成立最先，發達稍緩，一，為大日本卓球會成立於大正二年，設於大阪市，初為片淡，士主持，今得有為伯爵担任，長後，勢力驟張博同盟會為學生界所組織成就，由選手健將鈴木及小山二君所主持，球藝以大日本卓協全為最著，第八屆遠東大會，由該會代表出席參與，論其勢力，以東京日本卓球協會為力，所以第九屆遠東運動大會，在東京舉行，大日本卓球協會與中華全國乒乓聯合會再三要求參加大會，事為彼等所阻止。而日本體育協未得允許，然大日本卓球協會與我國聯合會已有約在先，故不得不慾我國參與耶，我國此次參與大會之理想，定有極大之盛舉，極大之宜傳，定知其勢力皆破當地日本卓球協會擋架，所以在比賽之日，觀客寥寥無幾，報上之宜傳毫無，察其掃形，蓋以競爭ㄇ烈彼此嫉忌心生。以致大會不能參加，宜傳被日擋，大會均致不得參與，祇作第二屆遠東錦標比賽而巳，今得日本消息，日本以勢不統一。將來彼此喪失名譽權利很大，亙和支持，各不讓步，久之非為警察由外覺有馬伯爵，來議員松村氏等出面讓理開巳徵得同情，一致正式合作矣，第十屆遠東運動大會，可能作正式比賽云云。「尚有一練習乒乓之初步」接三〇〇頁

乒乓用具唯一發售處

乒乓界注意

本公司最早創售乒乓用具對于各式樣研究有素深知玩乒乓者之心理各各不同特製備乒乓用具多種以便賜顧之仕女任意選擇焉

新出標準圓方五夾乒乓板　每塊六角

短柄長柄軟硬木質四五夾乒乓板　每塊五角

標準三夾乒乓板　每塊四角

標準乒乓網杆　每對三元

標準國貨絲織乒乓網　四角及六角

國貨聯環牌乒乓球　每只一角四分

國貨乒乓球　每只一角

協會乒乓球　每只三角

Y.A.乒乓球　每只一角五分

乒乓規則　每冊一角

□總公司　上海南京路五十六號

□分公司　北四川路上海大戲院隔壁

華商　三和公司獨家經理